

## あいちトップアスリートアカデミー（パラアスリート部門）活動報告 【専門競技プログラム】

- 1 日 時 2025年1月25日（土） 午後5時から午後7時まで
- 2 会 場 口論議運動公園（長久手市）50m プール
- 3 競技名 水泳
- 4 内 容

水泳アカデミー生の練習視察を行いました。

アカデミー生の2名は、中部障がい者水泳連盟に所属しており、週に2～3日活動しています。この日は、障害カテゴリー別の合宿が開催されており、愛知県だけでなく香川県や東京、福島からの選手も参加していました。県外からの選手と共に練習ができることで、アカデミー生にも良い刺激があるように感じました。

練習の初めは、アクアフィンを足に付けてドルフィンキックを行い、強く水を蹴ることを意識して練習を行いました。次にスピードを意識したキック練習を行い、コーチの意識付けする言葉がけを受けながら50m プールを何往復も泳ぎました。

約1時間の前半練習を終え、給水タイムでしっかりと水分を摂り、疲れた様子もなく前向きに練習に向かう姿勢が印象的でした。

その後、両手にパドルを付け、ストロークトレーニングを行いました。強く水をかく意識で行っていました。次にミニビート版を使用したキック練習では、2人1組でスタートし、競争意識を高めながら練習を行いました。他県の選手と切磋琢磨しながら、練習の質を高めている様子が見受けられました。

アカデミー生たちは、異なる地域の選手たちとの交流を通じて新たな刺激を受け、技術や精神面での成長を感じさせる練習でした。これからも彼らの活躍に期待が高まります。

